

ごはん (1人分)

材料

- ・米 1/2カップ
- ・水 1/2カップ + α
(水加減はお好みで)

備品

- ・耐熱性のポリ袋 1枚

パッククッキングとは

耐熱性のポリ袋に材料と調味料を入れて、湯煎調理をする調理法です。ポリ袋は、耐熱温度を確認いただくか、「湯せん調理可」とあるポリ袋をお使いください。

作り方



1. 湯のみに半分くらいの米をはかり、ポリ袋に入れる。同じくらいの量の湯の水を加え、袋の空気を抜き、袋の口の上の方で結ぶ。時間があれば30分ほど吸水させる。
2. 鍋底にふきんを敷き、水を鍋の半量入れて沸騰させる。ポリ袋を入れて20分、沸騰を保ちながら湯せん料理する。時間があれば、そのまま20分ほど蒸らす。
3. 鍋から取り出して出来上がり

牛皿 (2人分)

材料

- ・牛細切れ肉 200g
- ・玉ねぎ 1ヶ
- ・長ねぎ 1本

備品

- ・耐熱性のポリ袋 2枚

調味料

- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ2
- だしの素 少々

作り方



1. 下準備
玉ねぎはスライス。
長ねぎは斜めスライスにする。
2. ポリ袋に、1の玉ねぎと長ねぎ、牛細切れ肉、調味料を入れよく混ぜる。
袋の空気を抜き、袋の口の上の方で結ぶ。
3. 沸騰を保ちながら湯せんする。(20分)

さばカレー (2人分)

材料

- ・さばの味噌煮缶 1缶
- ・玉ねぎ 1ヶ
- ・しめじ 1株

備品

- ・耐熱性のポリ袋 2枚

調味料

- トマトジュース(水) 200ml
- カレールー 2かけ

作り方



1. 下準備
玉ねぎはスライス。
しめじは石づきを切って、ばらばらにする。
2. ポリ袋に、1の玉ねぎとしめじ、さばの味噌煮缶(汁ごと)、カレールー、トマトジュースを入れよく混ぜる。
袋の空気を抜き、袋の口の上の方で結ぶ。
3. 沸騰を保ちながら湯煎する。(20分)